

大豆の磯煮

<材料5人分>

乾燥ひじき	10g
大豆水煮	40g
金平用こんにゃく	40g
人参	30g
ちくわ	25g
A { 濃口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2と1/2
みりん	小さじ1
炒め油	適量

お弁当のおかずにもピッタリです。

<作り方>

- ① ひじきは水で戻す。
- ② 人参は千切り、ちくわは半月切りする。
- ③ フライパンに油をひき、ひじき・人参・こんにゃくの順に炒める。
- ④ 大豆・竹輪を入れ、Aと100cc程度の水を加える。
- ⑤ 水分がなくなるまで煮る。

ピリ辛きゅうり

<材料5人分>

きゅうり	180g
切干大根	13g
A { 砂糖	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ2
トウバンジャン	少々

人気の一品です。
しばらく漬け込むときゅうりに味が染み
おいしく仕上がります

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切り、さっとゆでておく。
- ② きゅうりは1cmくらいの厚さに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ 水気を絞った切干大根ときゅうり・③を混ぜ合わせる。